Polar FT7 Manual del Usuario

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

TABLA DE CONTENIDOS

1. BENEFICIOS DE UTILIZAR EL TRAINING COMPUTER POLAR FT7 3

2. PRIMEROS PASOS 4
Conozca cómo funciona tu training computer Polar FT7 4
Botones y menú del Polar FT7 4
Ajustes básicos 5

3. ENTRENAR 6
Colocar el transmisor 6
Empezar a entrenar 6
Quemar grasa o mejorar la condición física 7
Durante el entrenamiento 7
Detener o pausar el entrenamiento 8

4. DESPUÉS DE ENTRENAR 9
Resumen del entrenamiento 9
Revisar los datos de los entrenamientos 9
Archivos de entrenamiento 9
Resúmenes semanales 10
Totales 10
Transferir datos 11

5. AJUSTES 12
Ajustes del reloj 12
Ajustes de entrenamiento 12
Información del usuario 12
Ajustes generales 13

6. INFORMACIÓN IMPORTANTE 14
Cómo cuidar de tu training computer Polar FT7 14
Instrucciones de lavado del transmisor WearLink+ 14
Reparaciones 14
Cambiar las pilas 14
Precauciones 15
Resolución de problemas 17
Especificaciones técnicas 17
Garantía Internacional Limitada de Polar 18
Limitación de responsabilidades 19

1. BENEFICIOS DE UTILIZAR EL TRAINING COMPUTER POLAR FT7

SENCILLEZ

Con el training computer Polar FT7, entrenar en base a la frecuencia cardíaca es más fácil que nunca.

MOTIVACIÓN

EnergyPointer te motiva para entrenar en la zona correcta, para mejorar condición física o quemar grasa.

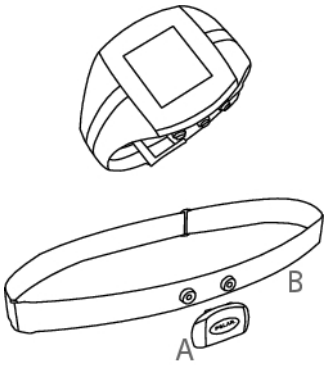
PLACER

El transmisor textil de Polar WearLink® hace que disfrute todavía más de su entrenamiento.

2. PRIMEROS PASOS

Conozca cómo funciona tu training computer Polar FT7

El **training computer** registra y muestra su frecuencia cardiaca y otros datos durante el entrenamiento.

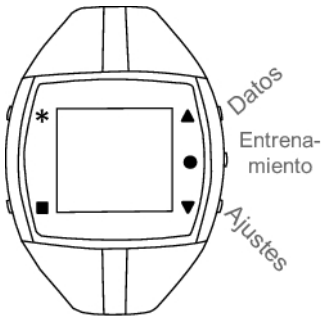


El transmisor **WearLink®+** es el encargado de transmitir la señal de frecuencia cardíaca al training computer. El transmisor WearLink+ está formado por un transmisor (A) y una banda (B).

Puede descargarse la última versión del manual del usuario desde www.polar.fi/support.

También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Botones y menú del Polar FT7



▲ ARRIBA:
- Acceder al menú.
- Ajustar valores.
- Moverse por las listas de selección.
- Cambiar el aspecto del reloj con una pulsación larga en el modo de hora.

● OK:
- Confirmar las selecciones.
- Seleccionar el tipo de entrenamiento o los ajustes del entrenamiento.

▼ABAJO:
- Acceder al menú.
- Moverse por las listas de selección.
- Ajustar valores.

■ ATRÁS:
- Salir del menú.
- Volver al nivel anterior.
- Cancelar la selección.
- Dejar los ajustes sin modificar.
- Volver al modo de hora con una pulsación larga.

✱ LUZ:
- Iluminar la pantalla.
- Acceder al menú rápido con una pulsación larga en el modo de hora y bloquear botones, ajustar alarmas o seleccionar la zona horaria.
- Durante el entrenamiento, una pulsación larga permite **activar/desactivar** los sonidos de entrenamiento o bloquear los botones.
- Modo nocturno durante el entrenamiento: Pulsa el botón LUZ una vez

durante la grabación y la luz de fondo se activará al pulsar cualquier botón. El modo nocturno se desactiva cuando el FT7 vuelve al modo de hora.

Ajustes básicos

Para activar tu Polar FT7, mantén pulsado cualquier botón durante un segundo. Una vez el FT7 se haya activado, no será posible apagarlo de nuevo.

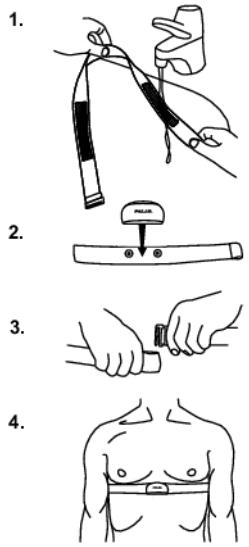
1. **Idioma:** Selecciona **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** o **Svenska** con los botones ARRIBA y ABAJO. Pulse OK.
2. Aparece el mensaje **Introduce los ajustes básicos**. Vuelva a pulsar OK.
3. Selecciona **Formato hora**.
4. Introduce la **Hora**.
5. Introduce la **Fecha**.
6. Selecciona las **Unidades**. Selecciona entre el sistema métrico (kg/cm) y el imperial británico (lb/ft). Si seleccionas lb/ft, las calorías te muestran como CAL; en caso contrario, te muestran como KCAL. *Las calorías se miden en kilocalorías.*
7. Introduce su **Peso**.
8. Introduce su **Altura**.
9. Introduce su **Fecha de nacimiento**.
10. Selecciona **Sexo**.
11. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla. Confirma y guarda los ajustes seleccionando **SÍ**. Aparece el mensaje **Ajustes básicos hechos** y el FT7 entra en el modo de hora. Para cambiar los ajustes, selecciona **No**. Aparece el mensaje **Introduce los ajustes básicos**. Vuelve a introducir los ajustes básicos.

Podrás volver a modificar la información del usuario más adelante. Para más información, consulta el apartado Ajustes (página 12).

3. ENTRENAR

Colocar el transmisor

1. Humedece bien las áreas de los electrodos de la banda con agua corriente.
2. Acopla el transmisor a la banda. Ajusta la longitud de la banda de manera que quede bien ajustada pero que no te moleste.
3. Ajústate la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo de la banda.
4. Comprueba que las áreas humedecidas de los electrodos estén firmemente adheridas a tu piel y que el logotipo de Polar se encuentre en posición vertical y centrado.



Separa el conector de la cinta cuando no lo utilices para evitar que la pila del transmisor se descargue. El sudor y la humedad mantienen los electrodos húmedos y el transmisor activado. Esto acortará la vida útil de la pila del transmisor.

Encontrarás información más detallada sobre cómo realizar el mantenimiento del transmisor en el apartado Instrucciones de lavado del transmisor WearLink+ (página 14).

Empezar a entrenar

1. Colócate el transmisor y el training computer.
2. pulsa OK y sellecciona **Empezar.**. Espere hasta que aparezca su frecuencia cardiaca y, a continuación, pulsa OK para empezar a grabar.

Para modificar los sonidos de entrenamiento, la visualización de la frecuencia cardiaca, la función Heart Touch o los límites de las zonas antes de empezar la sesión de entrenamiento, selecciona **Ajustes** > **Ajustes entrenam.** Para más información, consulte el apartado Ajustes de entrenamiento (página 12).

Tu archivo de entrenamiento solo se guardará cuando la grabación haya durado más de un minuto.

Temporizador de duración del ejercicio

El FT7 incorpora un temporizador de duración del ejercicio, que permite grabar únicamente los datos temporales del ejercicio sin utilizar el transmisor.

1. Para cronometrar el ejercicio, pulsa OK dos veces. Aparecerá **Iniciado**.
2. Pulsa ABAJO hasta que puedas ver la **DURACIÓN/HORA DÍA**.
3. De este modo, podrás controlar el tiempo transcurrido. Cuando aparezca **Compruebe transmisor frec. card.**, pulsa OK para seguir cronometrando.
4. Para dejar de cronometrar, pulsa ATRÁS dos veces.
5. A continuación, aparecerá el resumen y podrás comprobar el tiempo que ha durado el ejercicio.

Quemar grasa o mejorar la condición física

Durante el entrenamiento, el Polar FT7 informa de la intensidad de entrenamiento óptima para quemar grasa y mejorar la condición física. Estas intensidades pueden variar a diario, en función de tu condición física y mental. Cuando empieces a grabar una sesión de entrenamiento, el FT7 analizará tu estado actual y, en caso que lo consideres necesario, ajustará las intensidades.

Este training computer inteligente puede detectar el estado diario de tu cuerpo a partir de tu frecuencia cardiaca y de la variabilidad de la misma. Cuando tu cuerpo se haya recuperado de sesiones de entrenamiento anteriores y no se sienta cansado o estresado, estarás preparado para entrenar con mayor intensidad.

El efecto de tu entrenamiento se refleja en tiempo real en la unidad de pulsera. Las zonas de intensidad de mejora de la condición física y quema de grasa están separadas por una línea de puntos vertical. El FT7 detecta automáticamente esta línea, y la mueve en función de tus condiciones actuales.

El **EFECTO** en pantalla cambiará a **QUEMAR GR.** o a **COND. FÍSICA** en función de la zona en que se encuentre.

1. tu frecuencia cardiaca actual
2. Valor de límite de la frecuencia cardiaca entre las zonas de quema de grasa y de mejora de la condición física. ~ desaparece cuando el FT7 ajusta las zonas de intensidad de manera que, si es necesario, se adapten al estado de tu organismo.

QUEMAR GR. (símbolo del corazón en el lado izquierdo de la línea)
En la zona de quema de grasa, la intensidad del entrenamiento es inferior, y la fuente principal de energía es la grasa corporal. En consecuencia, quemará grasa de manera eficiente y tu metabolismo, especialmente la oxidación de grasa, aumentará.

COND. FÍSICA (símbolo del corazón en el lado derecho de la línea)
En la zona de mejora de la condición física, la intensidad del entrenamiento es tuperior, lo que le permitirá mejorar tu resistencia cardiovascular, o sea, fortaleciendo tu corazón y aumentando la circulación de sangre en músculos y pulmones. La fuente principal de energía son los carbohidratos.

Podrás fijar una de las dos zonas, en función de tu objetivo para la sesión de entrenamiento en cuestión .

Cuando estés en la zona deseada, pulsa OK durante un segundo para bloquearla. Aparece Zona quem. de grasa bloqueada o Zona de cond. física bloqueada. La unidad de pulsera emite un sonido si está entrenando con excesiva intensidad o demasiado tuave. Por ejemplo, la zona de quema de grasa aparece bloqueada en esta imagen. Para desbloquear una zona, pulsa OK durante un segundo.

Durante el entrenamiento

La información siguiente se muestra durante el registro del entrenamiento. Pulsa los botones ARRIBA/ABAJO para cambiar la vista.

FREC. CARD.
Su frecuencia cardiaca actual

CALORÍAS
Calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento

DURACIÓN
Duración total de la sesión de entrenamiento
HORA DÍA
Hora del día

Cond. física(símbolo del corazón en el lado derecho de la línea)
Su frecuencia cardiaca actual. Te estás ejercitando en una zona de mejora de la condición física.

El FT7 incorpora una función de memoria que recuerda el último indicador (por ejemplo, el recuento de calorías) utilizado durante la sesión de entrenamiento. En este caso, la próxima vez que inicies una sesión de entrenamiento, el dispositivo mostrará automáticamente el recuento de calorías.

Heart Touch™

Si acercas el training computer al transmisor durante el entrenamiento, aparece la hora del día. En caso de que hayas pulsado el botón LUZ durante la sesión de entrenamiento, la luz de fondo también se enciende. Para **activar/desactivar** la función HeartTouch, selecciona **Ajustes** > **Ajustes entrenam.HeartTouch**.

Detener o pausar el entrenamiento

1. Para interrumpir la sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Aparece **Continuar/Salir**. Cuando desees reanudar la grabación, pulsa OK.
   Si, transcurridos cinco minutos, no ha reanudado la grabación, el FT7 te recordará automáticamente que lo hagas emitiendo un sonido. Este sonido se repetirá cada diez minutos hasta que la grabación se reanude o detenga definitivamente.
   Nota: Si los sonidos están desactivados, la pantalla permanecerá en modo de pausa hasta que el usuario realice una selección o se agote la pila.
2. Para detener la grabación, vuelve a pulsar el botón ATRÁS. Aparece **Parado**.

Para más detalles sobre la información de la sesión de entrenamiento, consulta el apartado Resumen del entrenamiento (página 9).

Únicamente se mostrará información de la sesión de entrenamiento si la grabación ha durado más de diez minutos.

Separa el transmisor del transmisor de la banda y lava la banda con agua corriente después de cada uso. Lava la banda a máquina a 40ºC/104ºF después de, como máximo, cada cinco usos. Para más información sobre el correcto mantenimiento del transmisor, consulta el apartado Instrucciones de lavado del transmisor WearLink+ (página 14).

4. DESPUÉS DE ENTRENAR

Resumen del entrenamiento

Al terminar la sesión de entrenamiento, el Polar FT7 muestra un resumen de la misma.

DURACIÓN
Duración total de la sesión de entrenamiento
CALORÍAS
Cantidad de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento

PROMEDIO
Frecuencia cardiaca media durante la sesión de entrenamiento
MÁXIMA
Frecuencia cardiaca máxima alcanzada en la sesión de entrenamiento

QUEMAR GR.
Tiempo que se ha permanecido en la zona de quema de grasa
COND. FÍSICA
Tiempo que se ha permanecido en la zona de mejora de la condición física

Revisar los datos de los entrenamientos

Para revisar los datos de tus sesiones de entrenamiento, selecciona **Menú** > **Datos**. A continuación, selecciona **Archivos entren.**, **Resúmenes semanales**, **Totales desde xx.xx.xx**, **Borrar archivos** o **Poner tot. a cero**.

Archivos de entrenamiento

Para revisar los datos de entrenamientos pasados, selecciona **MENÚ** > **Datos** > **Archivos entren.** A continuación, selecciona la fecha y la hora del archivo de entrenamiento que deseas revisar.

Día de creación del archivo: xx.xx.xx
Hora de creación del archivo: xx:xx
Cada barra representa una sesión de entrenamiento. selecciona la sesión cuya información desee ver.

DURACIÓN
Duración total de la sesión de entrenamiento
CALORÍAS
Cantidad de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento

PROMEDIO
Frecuencia cardiaca media de la sesión de entrenamiento
MÁXIMA
Frecuencia cardiaca máxima alcanzada en la sesión de entrenamiento

QUEMAR GR.
Tiempo que se ha permanecido en la zona de quema de grasa
COND. FÍSICA
Tiempo que se ha permanecido en la zona de mejora de la condición física

Borrar archivos

El número máximo de archivos de entrenamiento es 99. Cuando se llena la memoria de **Archivos entren.**, el archivo más antiguo se sustituye por el más nuevo. Si deseas guardar durante más tiempo el archivo que se va a sustituir, puedes transferirlo al servicio web de Polar en www.polarpersonaltrainer.com.

- Para eliminar un archivo de entrenamiento, selecciona **Datos** > **Borrar** > **Archivo de entren.**OK.
- selecciona el archivo que desee eliminar y pulsa OK.
- **¿Borrar archivo?** aparece en pantalla . Selecciona **SÍ**.
- **¿Eliminar del total?** aparece en pantalla. Para descontar el archivo de los valores totales, selecciona **SÍ**.

Borrar todos los archivos

- Selecciona **Datos** > **Borrar** > **Todos los archivos** > OK.
- **¿Borrar archivos?** aparece en pantalla. Selecciona **SÍ** y aparecerá el mensaje **Todos los archivos borrados**.

Para cancelar el proceso, pulsa el botón ATRÁS hasta que aparezca la hora del día.

Resúmenes semanales

Para revisar tu resumen de entrenamiento semanal, selecciona **MENÚ** > **Datos** > **Resúmenes semanales**.

SEMANA
Fecha de inicio y de final de la semana
Explorador de archivos

DURACIÓN
Duración total de tus sesiones de entrenamiento
SESIONES
Número total de sesiones de entrenamiento durante la semana seleccionada

CALORÍAS
Cantidad de calorías quemadas durante la semana

Poner sem. a cero

Para poner a cero los resúmenes semanales, ir a **Datos** > **Poner sem. a cero** > OK. Aparece **¿Semanas a cero?**. Selecciona **SÍ** para poner a cero los resúmenes semanales.

Totales

Para revisar los valores totales de tu entrenamiento, selecciona **MENÚ** > **Datos** > **Totales desde xx.xx.xxxx**.

DATOS
Totales desde el 01.09.2009

DURACIÓN
Duración total de las sesiones de entrenamiento
SESIONES
Número total de sesiones de entrenamiento

CALORÍAS
Cantidad total de calorías quemadas durante tus sesiones de entrenamiento

Poner totales a cero

Para poner a cero los totales, selecciona **Datos** > **Poner tot. a cero** y, a continuación, selecciona **SÍ**.

Transferir datos

Para realizar un seguimiento a largo plazo de tu entrenamiento, almacena todos tus archivos en el servicio web polarpersonaltrainer.com. Allí podrás ver información detallada sobre tu entrenamiento y entender mejor tus progresos. Con Polar FlowLink*, transferir los archivos de entrenamiento al servicio web es realmente sencillo. Y, si lo prefieres, también puedes transferir los datos manualmente a polarpersonaltrainer.com.

Cómo configurar el PC para la transmisión de datos

1. Regístrate en polarpersonaltrainer.com.
2. Descarga el software Polar WebSync de polarpersonaltrainer.com e instálalo en el ordenador.
3. El software WebSync se activa automáticamente si se marca la casilla "Launch the Polar WebSync" (Ejecutar Polar WebSync) al terminar la instalación.
4. A continuación, conecta tu FlowLink a un puerto USB del ordenador. El símbolo DATOS se vuelve amarillo cuando hay un transmisor FlowLink conectado al PC. Coloca el training computer en el transmisor FlowLink, con la pantalla boca abajo.
5. Sigue el proceso de transferencia de datos y las instrucciones para descargar los datos por medio del software WebSync en la pantalla del ordenador. Encontrarás más instrucciones sobre la transferencia de datos en la Ayuda de polarpersonaltrainer.com.

Para volver a transferir datos más adelante, sigue los puntos 4 y 5.

* Se requiere el accesorio opcional Polar FlowLink.

5. AJUSTES

Ajustes del reloj

Seleccione el valor que deseas modificar y pulsa OK. Ajusta los valores con los botones ARRIBA/ABAJO y confirma los cambios con OK.

Selecciona **Ajustes** > **Reloj, fecha/hora** .

- **Alarma**: Permite **Desact.** o **Activar** la alarma. Si seleccionas **Activar**, deberás ajustar las horas y los minutos. Pulsa ATRÁS para parar la alarma o ARRIBA/ABAJO/OK para silenciar la alarma durante 10 minutos. La alarma no se puede utilizar durante el entrenamiento.
- **Hora**: Selecciona **Hora 1** y ajusta el formato de la hora, las horas y los minutos. Selecciona **Hora 2** para ajustar otra zona horaria sumando o restando horas. En el modo de hora, podrás cambiar rápidamente de la **Hora 1** a la **Hora 2** manteniendo pulsado el botón ABAJO. Cuando se selecciona la **Hora 2**, **2** aparece en la esquina inferior derecha de la pantalla.
- **Zona horaria**: Selecciona la zona horaria 1 ó 2.
- **Fecha**: Ajuste la fecha.
- **Aspecto del reloj**: Selecciona **Sólo hora**, **Hora y logo** o **Logo cumpleaños** (sólo lo podrás seleccionar el día de tu cumpleaños). Para cambiar rápidamente el aspecto del reloj, manten pulsado el botón ARRIBA. Aparecerá **Aspecto del reloj cambiado** .

También puedes crear un logotipo con un programa de edición de imágenes y transferirlo a tu Polar FT7 utilizando el software Polar WebSync. Encontrarás más información al respecto en polar.fi/support
.

Ajustes de entrenamiento

Selecciona **Ajustes** > **Ajustes entrenam.**

- **Sonidos entrenam.**: Selecciona **Desact.** o **Activar**.
- **Ver FC**: Ajuste el FT7 para que muestre tu frecuencia cardiaca en forma de **Pulsac. por minuto (PPM)** o de **Porcent. del máximo (% DEL MÁX.)**.

  ***PPM**: La medición del trabajo que realiza tu corazón, expresado en latidos por minuto.*
  ***% DEL MÁX.**: La medición del trabajo que realiza tu corazón, expresado en forma de porcentaje del máximo frecuencia cardiaca.*

- **HeartTouch**: Selecciona **Activar** o **Desactivar**. Si acerca acercas el training computer al transmisor durante el entrenamiento, aparece la hora del día. En caso de que hayas pulsado el botón LUZ durante la sesión de entrenamiento, la luz de fondo también se enciende.
- El **Límite Sup. FC** te ayudará a entrenar siempre dentro de tu zona personal de frecuencia cardiaca objetivo (p. ej., la recomendada por un médico). Para ello, deberás **Activar** el límite superior de frecuencia cardiaca, ajustarlo con los botones ARRIBA/ABAJO y, finalmente, pulsar OK.

Información del usuario

Seleccione **Ajustes** > **Información del usuario**

- **Peso**: Introduce tu peso actual.
- **Altura**: Introduce tu estatura.
- **Fecha de nacimiento**: Introduce tu fecha de nacimiento.
- **Sexo**: selecciona **MASCULINO** o **FEMENINO**.
- La **Frec. card. máx.** es el número máximo de latidos por minuto (ppm) durante un esfuerzo físico máximo. Cambie el valor por defecto sólo si dispones de un valor medido en un laboratorio.

Ajustes generales

Selecciona **Ajustes** > **Ajustes generales** .

- **Sonidos de botones**: Selecciona si desea **Activar** o **Desact.** los sonidos de los botones.
- **Unidades**: Selecciona el sistema **Métrico (kg/km)** o **Británico (lb/ft)**. Si seleccionas lb/ft, las calorías se muestran como cal; en caso contrario, se muestran como kcal. Las calorías se miden en kilocalorías.
- **Día inicio de semana**: Selecciona el primer día de la semana entre **Lunes**, **Sábado** y **Domingo**.
- **Idioma**: Selecciona **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** o **Svenska**.

6. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Registra tu producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor tus necesidades.

El nombre de usuario de tu cuenta Polar siempre es tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña te permitirán registrar tu producto Polar, acceder a polarpersonaltrainer.com y al foro de debate de Polar y apuntarte a la lista de distribución de nuestro boletín de noticias.

Cómo cuidar de tu training computer Polar FT7

Training computer: Límpiealo con jabón neutro y una solución acuosa y sécalo con una toalla. No pulses los botones debajo del agua. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). Guárdelo en un lugar fresco y seco. No la guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico o de deporte) o material conductivo (como una toalla húmeda). No la expongas a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo.

Instrucciones de lavado del transmisor WearLink+

Transmisor WearLink+: **Separa el transmisor de la banda y lava la banda con agua corriente después de cada uso.** Seca el transmisor con una toalla de tacto suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Laves la banda en una lavadora a 40ºC/104ºF regularmente o, como mínimo, después de cada cinco usos. Esto garantizará la fiabilidad de las mediciones y maximizará la vida útil del transmisor. Utilice una bolsa de lavado. No pongas la banda en remojo ni en una secadora, no la planches y no la laves en seco ni con lejía. No utilices detergente con lejía ni suavizante. No introduzcas nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Seca y guarda la cinta y el transmisor por separado para evitar que se descargue la pila del transmisor. Lava la banda en la lavadora antes de almacenar el transmisor durante un período de tiempo largo, y siempre después de usarlo en una piscina con un gran contenido de cloro.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Cambiar las pilas

El FT7 y el WearLink+ llevan una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila tú mismo, sigue atentamente estas instrucciones.

Ten en cuenta lo siguiente:

- El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10-15% de carga en la pila.
- El uso excesivo de la luz de fondo hará que la pila se agote con mayor rapidez.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.
- La luz de fondo y el sonido se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.

Para cambiar la pila tu mismo:

Al cambiar la pila, asegúrate de que el anillo de estanqueidad no esté dañado, en cuyo caso deberá reemplazarse por otro nuevo. Podrás adquirir conjuntos de pila y junta de estanquidad en los mejores puntos de venta de productos Polar y en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar. En Estados Unidos y Canadá, las juntas de estanquidad de repuesto sólo se pueden adquirir en los puntos de

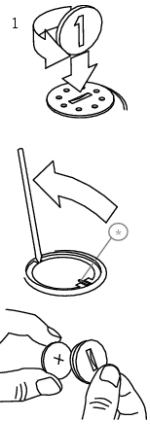
servicio técnico autorizados por Polar. Si resides en EE.UU., también podrás adquirir los conjuntos de pila y junta de estanquidad desde www.shoppolar.com.

Manten las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, pónte en contacto con un médico de inmediato.

Las pilas deben desecharse de acuerdo con las normativas locales.

Cuando manipules una pila nueva y totalmente cargada, evita sujetarla simultáneamente desde ambos lados con una herramienta metálica o conductora de la electricidad, como unas pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir tu capacidad y, en consecuencia, la vida útil de la misma.

1. Abre la tapa de la pila girándola con una moneda hacia la izquierda, de CLOSE a OPEN.
2.
   - Al cambiar la pila del training computer (2a), retirar la tapa de la pila y sacar la pila con cuidado, utilizando un dispositivo alargado, pequeño y rígido. En cualquier caso, es recomendable utilizar una herramienta que no sea metálica para sacar la pila. Ten cuidado de no dañar el elemento metálico del sistema de sonido (*) o las ranuras. Colocar una pila nueva en el interior de la tapa, con el polo positivo (+) encarado hacia ella.
   - Al cambiar la pila del transmisor (2b), colocar la batería en el interior de la tapa, con el polo positivo (+) encarado hacia a ella.
3. Sustituye la junta de estanquidad vieja por otra nueva, ajustándola bien en la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua del aparato.
4. Vuelve a colocar la tapa y gírala hacia la derecha, de OPEN a CLOSE.
5. Vuelve a introducir los ajustes básicos tras cambiar las pilas del training computer.



⚠

Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

Precauciones

Tú training computer Polar FT7 está diseñado para ayudarte en tus objetivos personales de Fitness e indicarte tu nivel de intensidad fisiolófico de entrenamiento y la duración. No debe utilizarse con otros fines.

Minimizar los posibles riesgos

El ejercicio puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, te recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No has practicado ejercicio durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?

- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Ten en cuenta que, además de la intensidad del entrenamiento, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardiaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. Si sientes cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, para o continúa con una intensidad más suave.

Si disponemos de un dispositivo de marcapasos, desfribilador u otro implante electrónico, el uso del Polar FT7 es bajo tu propio riesgo. Antes de empezar a utilizarlo, realiza una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del macapasos y del Polar F7.

Si eres alérgico a alguna sustancia al entrar en contacto con la piel o si sospecha que puedes ser lo, ir al apartado de especificaciones técnicas de materiales. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévalo por encima de la camiseta. Humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar el correcto funcionamiento de la unidad.

El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede hacer que la pintura negra de la superficie del transmisor manche la ropa de colores claros. Si utilizas perfume o repelente de insectos, debes asegurarte de que no entre en contacto con el training computer o el transmisor.

Algunas máquinas de ejercicio equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales.

Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el transmisor y utiliza la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Ve moviendo el training computer hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca correctamente y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente del panel de pantalla del aparato, mientras que las partes derecha o izquierda de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Ponte de nuevo el transmisor en el pecho y manten la unidad de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si el FT7 sigue sin funcionar, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la frecuencia cardiaca.

Resistencia al agua del training computer Polar FT7.

El Polar FT7 también puede utilizarse para nadar. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, **no pulses los botones del training computer estando bajo el agua.** Para más información , visita http://www.polar.fi/support. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según tu resistencia al agua. Observa la parte posterior de tu producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerda que estas definiciones no serán necesariamente válidas para los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera	Características de resistencia al agua
Water resistant	Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No adecuado para nadar.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/ WR 50M	Adecuado para bañarse y nadar.

Marca en la parte trasera	Características de resistencia al agua
Water resistant 100 m	Adecuado para nadar y bucear (sin bombonas de aire).
WR 100M	

Resolución de problemas

Si no sabes en qué submenú te encuentras, manten pulsado el botón ATRÁS hasta que aparezca la hora.

Si el dispositivo no reacciona a la pulsación de los botones o si el FT7 muestra lecturas extrañas, reinicia el training computer pulsando los cuatro botones (ARRIBA, ABAJO, ATRÁS y LUZ) simultáneamente durante cuatro segundos. La pantalla se pondrá en blanco durante un instante. pulsa OK y **Introduce los ajustes básicos** aparecerá brevemente en pantalla. Introduzca la fecha y la hora. Haz una pulsación larga del botón ATRÁS para que la unidad vuelva a mostrar la hora del día. Se guardarán todos los ajustes menos la fecha y la hora.

Si la lectura de la frecuencia cardiaca fluctúa, es demasiado alta o muestra un valor cero (00), asegúrate de que no haya ningún otro transmisor de frecuencia cardiaca en un radio de 1 m/3 pies, que la banda del transmisor esté bien ajustada y que los electrodos estén bien colocados, húmedos y limpios, y no presenten daños .

Si la medición de la frecuencia cardiaca no funciona con tu ropa deportiva, prueba a usar la banda. Si así funciona, lo más probable es que el problema resida en tu ropa deportiva. Comprueba que las áreas de los electrodos de la prenda estén limpias. Antes de lavar dicha prenda de ropa, comprueba las instrucciones de lavado. Si la medición de la frecuencia cardiaca sigue sin funcionar, ponte en contacto con el fabricante o el vendedor de tu ropa deportiva .

Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erróneas. Se pueden producir interferencias electromagnéticas cerca de líneas eléctricas de alta tensión, semáforos, catenarias de ferrocarriles, tranvías o trolebuses, televisores, motores de automóviles, ciclocomputadores, algunas máquinas de ejercicio equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o puertas de seguridad electrizadas. Para evitar lecturas incorrectas, aléjete de las posibles fuentes de interferencias.

Si la lectura incorrecta de la frecuencia cardíaca continúa a pesar de haberte alejado de la fuente de interferencias, reduce tu velocidad y tómete el pulso manualmente. Si notas que se corresponde con el valor más alto mostrado en la pantalla, tal vez estés sufriendo una arritmia cardiaca. La mayoría de los casos de arritmia no revisten gravedad, pero igualmente deberás consultar al médico.

Si la medición de la frecuencia cardíaca no funciona bien incluso tras seguir los pasos anteriores, es posible que las pilas de tu transmisor estén agotadas.

Puede que una crisis cardiaca haya alterado la forma de onda de tu electrocardiograma, por lo que el transmisor no puede detectarla. Si fuese así, consulta con tu médico.

Especificaciones técnicas

Training Computer FT7

Tipo de pila	CR1632
Duración de la pila	Promedio de 11 meses (media hora al día, 7 días a la semana)
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material de la tapa trasera	Poliamida
Material de la correa de la muñeca	Poliuretano
Material de la hebilla de la correa de la muñeca	Acero inoxidable según la Directiva 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 de la UE sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj	Superior a ± 0,5 segundos/día a 25°C/77°F
Precisión de la medición de la frecuencia cardiaca	± 1% o ± 1 ppm, el valor que sea mayor; definición válida en condiciones de estabilidad
Resistencia al agua	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Transmisor WearLink+

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la pila	Promedio de 700 horas de uso
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica de 20,0 x 1,0; material: FPM
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material del transmisor	Poliamida
Material de la banda	35% poliéster, 35% poliamida, 30% poliuretano
Resistencia al agua	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Valores límite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frecuencia cardiaca	De 15 a 240 pulsaciones por minuto
Tiempo total	De 0 a 9999 h 59 min 59 s
Calorías totales	De 0 a 999.999 kcal
Número total de ejercicios	65 535
Año de nacimiento	1921 - 2020

Polar FlowLink y Polar WebSync 2.1 (o más reciente)

Requisitos del sistema:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 o más reciente

El training computer Polar FT7 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Sistema de evaluación OwnZone® para determinar los límites personales de la frecuencia cardíaca objetivo de cada sesión de entrenamiento
- Transmisión codificada OwnCode®
- Sistema OwnCal® de cálculo personal de las calorías
- Tecnología WearLink® para la medición de la frecuencia cardíaca
- Sistema de transferencia de datos FlowLink®

Garantía Internacional Limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos del consumidor establecidos por las leyes en vigor en su país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador/consumidor original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el recibo o la factura original como prueba de su compra.**
- La garantía no cubre la pila, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o negligencias, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de su país estipule lo contrario.
- Durante el período de garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008. Todos los derechos reservados. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje del producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje del producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows, que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.
- Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos.

Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003 y US5690119. Otras patentes en curso.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.

Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medioambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las directivas locales sobre eliminación de residuos y, siempre que sea posible, empleando la recogida selectiva de dispositivos electrónicos, pilas y acumuladores usados.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

17938089.02 GEN C

12/2010